

11月号 給食だより



芋煮会の様子

天気も良く最高の芋煮会日和でした。自分たちがカットした野菜が入った芋煮、そして、青空の下みんなで食べることでいつもよりも食が進み、おかわりをする子がたくさんいました。

〇芋煮具材カットクッキング（2歳以上）

・2歳児 ～しめじさき～

小さい手に手袋をし、優しくしめじを割いていました。

・3歳児 ～白菜ちぎり～

もくもくと集中し、山盛りの白菜があっという間にちぎり終わってしまいました。

・4歳児 ～こんにゃくちぎり～

ゼリーカップのふちを使って上手にこんにゃくをひと口大にちぎっていました。

・5歳児 ～大根、人参切り～

大根、人参を包丁でカットしました。園での調理体験・包丁は2回目ということもあり、とても上手に切っていました。

〇おにぎり作り（3歳以上）

3歳児はふりかけのおにぎり、4・5歳児は、梅干し鮭、ごま昆布の中から好きな具材を決めて作りました。クッキング盛りだくさんな1日でしたが楽しみながら参加できました。



朝晩は冷え込むようになり秋も深まってきました。鮭や秋刀魚などの旬の魚には脂がたっぷり乗っていて体を温め、いも類はエネルギー源になります。季節の食材を存分に味わって、これからの寒さに備えましょう。

だしのうまみで味覚を育てましょう

私たち人間には、甘み・酸味・塩味・苦味に加えて、「うまみ」という味覚があり、乳幼児期は、このうまみを育てていく、とても大切な時期でもあります。かつおや昆布に含まれるグルタミン酸やイノシン酸は素材そのもののおいしさを引き出してくれ、少しの調味料でもおいしい味わいになります。給食では、みそ汁の時は煮干しから、すまし汁の時は昆布とかつお節からだしをとっています。

〇おいしいだしの取り方～昆布とかつお節の黄金だし～

・用意するもの…昆布、かつお節

①鍋に水を張り昆布を入れて30分程度浸けておく。

②中火にかけ沸騰する前に昆布を取り出す。

③沸騰したらかつお節を入れ弱火で2分程煮だす。

④ザルに布巾またはクッキングペーパーをかけてこす。

